

## 糖尿病教室のご案内

栄養管理係 梅木 加寿子

糖尿病は、患者様ご自身で管理できる疾患です。そのためのお手伝いができるように、当院では、糖尿病教室を開催しています。以前は1クール2日間、月1クールの教室でしたが、患者様が参加しやすいように、この9月より内容も充実させ、3日間で1クール、隔週で開催しています。

11月は、1回目4日(火)、2回目5日(水)、3回目6日(木)が1クールとなり、その後は隔週で開催しています。どの回からご参加されてもかまいません。

初めて糖尿病と言われて不安な方、新しい糖尿病治療薬の話が知りたい方等々、ぜひご参加ください。

### 糖尿病教室 プログラム

1回目 11/4(火)

2回目 11/5(水)

3回目 11/6(木)

開催場所  
**小会議室**  
東棟2階

14:00~14:30

《医師》  
糖尿病とは《医師》  
合併症と治療について《薬剤師》  
糖尿病薬について

14:30~15:00

《看護師》  
運動療法・フットケア<sup>①</sup>  
について《看護師》  
低血糖・シックディ<sup>②</sup>  
について《管理栄養士》  
食事療法について  
14:30~15:15まで<sup>①</sup>フットケア:糖尿病の方の足の手入れ方法<sup>②</sup>シックディ:糖尿病の方が発熱や下痢、食欲不振などにより血糖のコントロールが乱れること

## 院内で働くスタッフの紹介バトンリレー! スタッフ紹介



臨床検査科

近藤嗣通さん

### 1、どのような仕事をしていますか？

臨床検査技師は大きく分けると患者さんの血液などの検査を行う検体検査と 心電図や超音波検査(エコー検査)などを行う生理機能検査に分けられ、おもに生理機能検査を担当しています。

### 2、頑張っていることはなんですか？

主に超音波検査のスキルアップに力を入れて日々頑張っています。

### 3、趣味・特技は何ですか？

スポーツ観戦が好きで、特にサッカーが好きなので、いつかW杯を観に行きたいです。

### 4、自分の性格は？

地道にコツコツですが、楽観的な部分もあると思ってます。

### 5、これから挑戦したいことは？

最近、体重が増えつつあるので、ランニングをしようと思っています。

### 6、今、困っている事は？

娘がなかなかパパと言ってくれないので、早く呼んでもらいたいです。

### 7、最近嬉しかった事は？

家に帰ると娘が笑顔で迎えに来てくれるので、癒されます。

### 8、患者さんに何かひとことお願いします。

検査内容によって検査時間が異なってきますので、ご理解のほどよろしくお願いします。また検査のことご気になりますとあれば気軽に声をかけられて下さい。

### 9、次にどなたか紹介してください。

医療技術部つながりで臨床工学技士の伊香さんを紹介します。

### 編集 後記

本誌を手に取っていただき、ありがとうございます。今号では糖尿病について紹介させていただきました。食が進む季節ではありますが、運動を取り入れて楽しい秋を過ごしましょう。今後もお役に立てる情報を発信していきたいと思います。

薬剤科 久保地 倫子

# やはた病院 ニュース

2014年10月27日発行 発行・編集:八幡病院広報委員会

## 人類の進化と2型糖尿病



撮影場所:指宿 知林ヶ島(ちりんがしま)

人類がこの世に誕生してから約440万年といわれています。人類の歴史の中で現在のように食べ物が豊富にある時代「飽食の時代」は何%程度と思われますか?答えは、なんと多く見積もっても0.01%程度といわれています。つまり「人類の歴史」とは「飢餓の歴史」といっても過言ではないのです。ですから、我々の体は飢餓に対してはいくつもの防衛手段を持っていますが、飽食に対する武器としては唯一インスリンしかありません。

食べ過ぎ、運動不足が長年続くと唯一の武器であるインスリンがまさに「刀折れ、矢尽きる」状態になってしまい、たどり着く病態が「高血糖」つまり糖尿病です。特に日本人はインスリン力が弱く、そんなに食べ過ぎなくても、より糖尿病になりやすいと言われています。戦後、ファーストフードをはじめとする欧米化が一気に進んだ結果、この日本では糖尿病患者さんが急増しており、まさに「国民病」といっても過言ではない状況です。

社会全体が高度に発達してしまった現代では手軽に食事をとることや発達した交通網を利用する事が大前提であり、生活様式を脱欧米化することは、100%無理だと思います。

では増え続ける糖尿病とどう向き合えばいいのでしょうか?そこで、進化した人類の英知を利用するのです。この50年間で糖尿病のお薬は爆発的に種類が増え、またより副作用が少なくそして効果的になってきています。個々の糖尿病患者さんの病態や生活様式にあった治療を行うことができます。以前から問題となっていた低血糖や肥満といった治療の副作用も軽減されてきています。

糖尿病が心配な方、健康診断で血糖異常を指摘された方、治療をやむなく中断してしまった方などお気軽にご相談ください。我々と一緒に糖尿病療養生活を歩んでいきましょう。

市立八幡病院  
広報誌

第37号

内科部長 中村 寛

# 糖尿病治療薬の話

食事療法や運動療法の効果が不十分なときに薬物療法を開始します。

## 薬物療法の種類



### 飲み薬

#### ***α-グルコシダーゼ阻害薬***

- 使用目的 食後の高血糖の改善
- 主な作用 炭水化物を分解する酵素「 $\alpha$ -グルコシダーゼ」の働きを阻害（邪魔）することで、食後の血糖値の上昇をおだやかにする

#### **DPP-4阻害薬**

- 使用目的 空腹時と食後の高血糖の改善（食後血糖がより下がる）
- 主な作用 「インクレチニン」とくにGLP-1」というホルモンの働きを助け、高血糖に伴ってインスリンの分泌を促し、グルカゴン分泌を抑えることで高血糖を抑制する

#### **速効型インスリン分泌促進薬**

- 使用目的 食後の高血糖の改善
- 主な作用 服用後の短時間だけインスリン分泌を増やして食後の高血糖を改善する

#### **スルホニル尿素薬(SU薬)**

- 使用目的 1日の血糖値を全体的に下げる
- 主な作用 服用後、長時間にわたってインスリン分泌を増やし、血糖値を下げる

#### **ビグアナイド薬(BG薬)**

- 使用目的 1日の血糖値を全体的に下げる
- 主な作用 筋肉のインスリン感受性を高める（インスリン抵抗性を改善する）
- 肝臓から血液中に放出されるブドウ糖を減らす
- 腸から吸収されるブドウ糖の量を抑制する

#### **チアゾリジン薬**

- 使用目的 1日の血糖値を全体的に下げる
- 主な作用 肝臓や筋肉のインスリン感受性を高める（インスリン抵抗性を改善する）

#### **SGLT2阻害剤**

- 使用目的 血糖が高くなっているときに尿糖を増やして血糖を下げる
- 主な作用 糖の再吸収を抑えて尿糖として排泄する薬

薬剤科主任 田崎 奈緒子



### 注射薬

#### **インスリン注射**

インスリンは元々、体の中にあるホルモンです。使用目的や薬の作用時間によって、どれを使うか決めていきます。

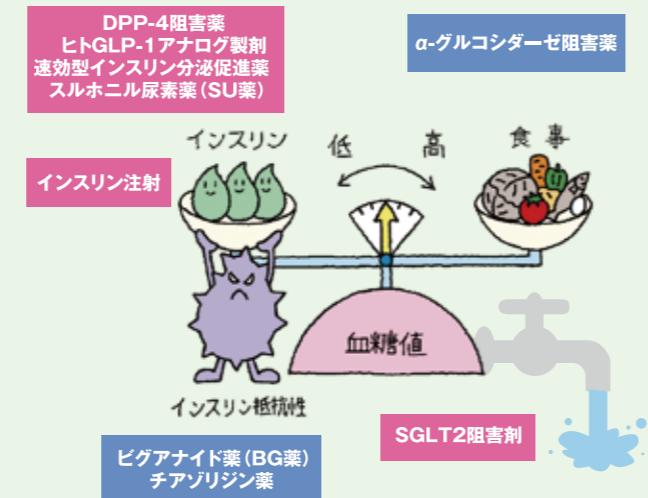


#### **ヒトGLP-1アナログ製剤**

GLP-1という消化管ホルモンは、すい臓に働いて、インスリンの分泌を促し、食事によって高くなる血糖を下げます。このGLP-1という消化管ホルモンと同じ作用を持つ注射薬です。

## まとめ

このように糖尿病のお薬は、種類がたくさんあります。患者さん自身が、それぞれの薬の効果や副作用をしっかりと理解して、薬物療法で困った事や質問があれば、医師やコメディカルに気軽にご相談されて、安心して治療を継続されてください。



# 糖尿病の運動療法

理学療法士長 井上 裕子

## なぜ運動するの？

運動をすると血液中の余ったブドウ糖が筋肉の細胞内に取り込まれて、血糖値を下げることになります。また、運動によってインスリンの働きも活発になります。

## どんな運動がいいの？

運動の種類は、全身を使う有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせると効果的です。有酸素運動を行うと体が酸素を取り込み、脂肪をエネルギーとして消費します。

筋肉トレーニングなどの無酸素運動を行うと、体の基礎代謝が上がるためエネルギー消費量が増え、脂肪が付きにくくなります。有酸素運動としてはジョギングや歩行、水泳、自転車などがよいでしょう。



## いつどれくらいの運動をしたらいいの？

血糖値は食後1時間から1時間半くらいでピークに達するため、食後1時間くらいに運動を始めると、高くなる血糖を抑えられます。

しかし、定期的に運動する習慣をつけることが何よりも大切です。あまりこだわらずに日常生活に運動を取り入れてください。

一回の運動継続時間は20分以上を目指し、1週間で150分の運動を目標に。

脈拍を図りながら、60歳未満は120拍／分くらい、60歳以上は100拍／分くらいで、少し息がはずむ程度、話をしながら行える程度の運動でよいでしょう。



## 注意点

- ・準備体操や整理体操を行うこと
- ・進行した合併症のある方や血糖コントロールが難しい方など、運動が適さない場合もありますので、医師の指示に従って下さい
- ・低血糖にも十分注意してください

## 知っておきたい感染症・感染対策のはなし

No.15

### 海外旅行と感染症対策



海外旅行に行くときに気を付けていますか？今回は、海外旅行に行く前に知っておきたい感染症対策のお話です。

海外旅行に行く前には、渡航先で流行している感染症はないかなどの情報収集（厚生労働省検疫所FORTH、外務省海外安全ホームページなど）をしましょう。渡航先によっては、受けておくべき予防接種や携帯すべき応急処置用品などがありますので、確認して準備しておきましょう。渡航後は、蚊やダニなどからの感染を防ぐため、虫除け剤を利用しましょう。また、食中毒を防ぐため、生水は摂取せず、ミネラルウォーターを利用しましょう。手についたウイルスや菌などが、経口的に体内に入ることを防ぐために、こまめに手を洗うことも重要です。帰国後は、下痢、発熱、皮膚の異常、せきなどの症状に注意し、異常があれば必ず医療機関を受診してください。

海外の感染症情報は、厚生労働省検疫所FORTHや外務省海外安全ホームページなどでご確認ください。

ICT委員会